

Die Lust der Frauen neu erwecken

LIBIDO  
POTENZ  
EREKTIONS

BOOSTER

FÜR FRAUEN

nur durch die Ernährung



K.T.N. Len'ssi

*Ohne Wenn und Aber*

**Diese Ernährungstherapie bringt  
den Körper sexuell in Wallung**

- Ausführliche Listen potenz-, lust- und orgasmusbooster Lebensmittel
- Wie ein gesunder Darm und positives Denken die Libido stärken
- Power Kochrezepte und die „magische Sauce“ für eine starke Potenz und Lust
- Power Trink- und Smoothierezepte, die deine innere sexuelle Kraft entfalten



*Ohne Wenn und Aber*

## Diese Ernährungstherapie bringt den Körper sexuell in Wallung

- Ausführliche Listen potenz-, lust- und orgasmusbooster Lebensmittel
- Wie ein gesunder Darm und positives Denken die Libido stärken
- Power Kochrezepte und die „magische Sauce“ für eine starke Potenz und Lust
- Power Trink- und Smoothierezepte, die deine innere sexuelle Kraft entfalten

Besuche uns im Internet:

www.indayi.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage Juli 2017

© indayi edition, Darmstadt

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Bildnachweise: Moringa – © amazingwellnessmag.com, Palmöl © oneVillage Initiative, via Wikimedia Commons, Okra geschnitten © Aravind Sivaraaj via Wikimedia Commons, Bird's Eye Chilis © Takeaway, via Wikimedia Commons. nicht erigierte Klitoris © Lamilli, via wikimedia commons, erigierte Klitoris © Hiroimono via wikimedia commons

Umschlaggestaltung, Satz und Lektorat: Birgit Pretzsch

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-946551-93-5

*K.T.N. Len'ssi*

Die Lust der Frauen neu erwecken

LIBIDO  
POTENZ  
EREKTIONS

BOOSTER

für FRAUEN

nur durch die Ernährung

indayi



edition

# Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch Frauen hilft: Frauen sind viel gieriger und wilder auf Sex als Männer .....	25
<b>AUSZUG AUS DEM ULTIMATIVEN SEXBUCH: MAKE SEX AND WAR, ABER IM BETT .....</b>	<b>35</b>
1. Die meisten Frauen wissen sehr wenig über die Anatomie ihrer Sexualorgane und über ihre Sexualität.....	36
2. Auch Frauen haben Potenz, Erektionen und können ejakulieren .....	44
2.1 Es gibt auch bei Frauen Impotenz, Erektionsschwäche und vorzeitige Ejakulation.....	45
2.2 Frauen können richtig ejakulieren wie Männer .....	49
2.3 Wie zeigen sich Impotenz und Erektionsstörungen? .....	53
2.4 Wie fühlen sich Erektion und Potenz bei Frauen an? .....	56
3. Soziale Normen bändigen die weibliche Lust — auch 2017 Jahre nach Jesus Geburt .....	59

4. Warum westliche Frauen eine schwächere Potenz haben als Frauen in Afrika .....67
5. Der Orgasmus ist nicht unbedingt der Höhepunkt der weiblichen Lust.....76

**Teil A Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau? .....79**

**A 1. Die Hormone..... 80**

**A 1.1 Das Östrogen..... 81**

Was ist Östrogen?.....81

Die Funktionen von Östrogenen bei der Frau .....82

Östrogenmangel und die Folgen.....85

Östrogen dominanz und die negativen Folgen.....88

**A 1.2 Testosteron ist das Lusthormon schlechthin..... 91**

Was ist Testosteron?.....91

Funktionen des Testosterons beim Mann .....92

Wie wirken und was bewirkt das Testosteron bei der Frau? .....93

Testosteronmangel und die Folgen .....97

Was verhindert die Produktion von Testosteron? .....98

Testosteronüberschuss und die Folgen.....101

**A 2. Die Ernährung..... 102**

A 3.	Weitere Faktoren.....	102
A 3.1	Psychische und gesellschaftliche Faktoren.....	102
A 3.2	Partnerschaft.....	103
A 3.3	Medizinische Faktoren: Krankheiten, Medikamente .....	104

**Teil B WELCHE THERAPIE BRINGT DIE LUST ZURÜCK?**

	<b>Testosteron-Booster Iss und trink dich potent mit Lebensmitteln .....</b>	<b>105</b>
--	--	------------

B 1.	Hoher Testosteronspiegel: Ursache von mehr Lust um den Eisprung herum .....	107
B 2.	Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die Potenz und Lust steigert.....	109
B 2.1	Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für eine gesunde Sexualität und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung .....	110
B 2.2	Gesunde Leber .....	119
B 2.3	Ein guter und gesunder Stoffwechsel .....	125
B 2.4	Positive psychische Einstellung und Selbstliebe....	129
B 3.	Testosteron-fördernde Lebensmittel: Welche Lebensmittel machen potent und fördern die Lust am Sex? .....	134

B 3.1	Basische Ernährung: Grundstein einer gesunden Potenz und lustvollen Sexualität.....	134
B 3.1.1	Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel.....	136
<i>A</i>	<i>Tabelle basenbildenden Obstes.....</i>	<i>136</i>
<i>B</i>	<i>Tabelle basischer Kräuter und Salate.....</i>	<i>137</i>
<i>C</i>	<i>Tabelle basischer Sprossen und Keime.....</i>	<i>138</i>
<i>D</i>	<i>Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen.....</i>	<i>139</i>
<i>E</i>	<i>Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....</i>	<i>139</i>
<i>F</i>	<i>Gute säurebildende Lebensmittel.....</i>	<i>140</i>
<i>G</i>	<i>Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel.....</i>	<i>142</i>
B 3.2	Potenzbooster Vitamin D: Auch die Sonne ist ein Potenz- und Luststeigerungsmittel.....	155
B 3.3	Potenzbooster: Der Vitamin-B-Komplex und Vitamin E boosten die Potenz.....	160
B 3.4	Potenzbooster: L-Arginin und L-Carnitin fördern die Potenz.....	168
B 3.5	Potenzbooster: Zink und Kupfer fördern eine starke Potenz und die Lust auf Sex.....	173
B 3.6	Potenzbooster: Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund für die Potenz.....	176
B 3.7	Diese Kohlenhydrate boosten deine Potenz.....	181
B 3.7.1	Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Potenzbomben.....	183

B 3.8	Potenzbooster: Habaneros, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch — vier magische, unterirdische und überirdische geheime Waffen für den Sex .....	187
B 3.8.1	Ingwer, der Alles-Könner: Das magische all-round Medikament .....	192
B 3.8.2	Zwiebeln.....	195
B 3.8.3	Knoblauch.....	198
B 3.8.4	Capsaicin: Scharfe Chilischoten, geheimes und wirksames Libido- und Potenzmittel.....	201
B 3.9	Potenzbooster: Kräuter und Gewürze — wichtiger für die Potenz als Gemüse!.....	207
B 3.10	Potenzbooster: Ballaststoffe sind wichtig für die Potenz .....	215
B 3.11	Potenzbooster: Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen dem Sex, bitter macht potent, fit und schlank .....	220
B 3.12	Potenzbooster: Fleisch und Fisch sind wichtig für Potenz und Lust bei Mann und Frau.....	224
B 3.13	Potenzbooster: Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften.....	230
B 3.13.1	Bitacola (Kolanuss): natürliches Viagra aus Afrika für die Frau .....	231
B 3.13.2	Yohimbe.....	235

B 3.13.3	Moringabaum (Moringa Oleifera) — die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten und stärkt die Potenz.....	237
B 3.13.4	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe.....	242
B 3.13.5	Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	245
B 3.13.6	Palmöl ist ein wahres Potenzmittel .....	249
B 3.13.7	Kokosnuss und Kokosöl.....	253
B 3.13.8	Ananas: Gute-Laune-Frucht — Ideal für Potenz, Gehirn und Psyche, bei Übersäuerung und zur Bekämpfung vieler Krankheiten.....	255
B 3.13.9	Saba-Saba — Sauersack, Graviola, Corrossol oder Stachelannone .....	259
B 3.13.10	Avocado gegen Impotenz, Cholesterin und Leukämie .....	262
B 3.13.11	Mango: Macht dich gesund und weckt die Libido....	265
B 3.13.12	Bananen und Bananenschalen sind super Potentmacher .....	269
B 3.13.13	Manioka: Wirkt gegen Erektionsstörungen.....	272
B 3.13.14	Papaya, die Alleskönnerin .....	273
B 3.13.15	Die Safou — der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche.....	275
B 3.13.16	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit.....	277
B 3.13.17	Guave.....	279

B 3.13.18	Affenbrot, starkes Heilmittel bei Impotenz .....	281
B 3.13.19	Yamswurzel .....	283
B 3.13.20	Kochbanane .....	284
B 3.13.21	Maca .....	286
B 3.13.22	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika für die Lust und gegen Prostatakrebs.....	287
B 4.	Potenzbooster: Selbstliebe — denk und liebe dich potent .....	289
B 5.	Lust steigern und Ektase erreichen über Selbstliebe und nicht über Selbstbefriedigung.....	293
B 6.	Weitere Tipps, die die Potenz anregen.....	296
B 6.1	Verantwortung für die eigene Sexualität übernehmen .....	296
B 6.2	Orgasmus fördern, Störungen beheben.....	297
B 6.3	Beckenbodentraining erhöht den Orgasmus und verhindert Frühejakulation .....	298
B 6.4.	Entschlacken macht potent.....	298
B 6.5	Fasten macht vitaler und potenter .....	302
B 6.6	Sport macht potent.....	305
B 6.7	Meine Erfahrung: Fast ein Orgasmus beim Joggen .....	307
B 6.8	Muskelbildung macht potent.....	309

B 6.9	Veganer und Vegetarier können Potenzprobleme haben: Tipps für Veganer und Vegetarier .....	312
B 6.10	Potenzsteigerung im Alter: Ü 50-Potenz-Booster.....	317
<b>B 7.</b>	<b>Power-Koch-Trink-Smoothie-Rezepte für die Lust- und Potenzsteigerung .....</b>	<b>321</b>
B 7.1.	Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Potenz und Lust steigern .....	322
B 7.1.1	Kochbanane, Manioka, Makabo, Yamswurzel zubereiten.....	326
B 7.1.2	Manioka oder Kochbananen oder Yamswurzel mit Kokosnuss, Kokosmilch, Ingwer und Chili .....	332
B 7.1.3	Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane).....	333
B 7.1.4	Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel..	335
B 7.1.5	Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (oder Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgericht in Kamerun.....	338
B 7.1.6	Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok .....	342
B 7.1.7	Eintopf Macabo mit Palmöl und geräucherte Lachs, Forelle oder Makrele.....	344
B 7.1.8	Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl....	346
B 7.1.9	Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen.....	348
B 7.1.10	Lachs mit Gemüse .....	352
B 7.1.11	Gebratener Grünkohl.....	353

B 71.12	Suppen.....	354
B 72.	Sex-Wundergetränke-Rezepte: Steigern deine Lust und stärken deine Potenz.....	356
B 72.1	An erster Stelle: Bitacolanuss-haltige Getränke.....	357
B 72.2	Aromatisiertes Wasser, kleine Hilfe für die Libido .....	358
B 72.3	Potenztees .....	360
B 72.4	Potenzsteigernde Fruchtsaftmischungen .....	364
B 73.	Potenz-Booster-Power-Frucht-Smoothies, die Wunder wirken .....	367
B 8.	Spezielle super Potenz-Produkte zum Bestellen....	373
B 8.1	Das Wundergetränk .....	373
B 8.2	Bitacola, Viagra für die Frau .....	375
B 8.3	Die therapeutische, magische Gesundheits- Sauce: DIFO — DANTSE IMMUN FORTE.....	376
B 8.4	Makossa hot-rotic .....	380
	Schlussbemerkung .....	383
	Über den Autor .....	384

## Warum dieses Buch Frauen hilft:

# Frauen sind viel gieriger und wilder auf Sex als Männer

Millionen **Männer** in Deutschland leiden unter **Impotenz**.

Wenn die Manneskraft im Bett nachlässt, wenn er nicht steif bzw. nicht richtig steif wird, oder wenn der Mann zu früh kommt, ist das für die Betroffenen meist sehr belastend. Aber **Frauen** sind noch viel stärker betroffen, auch wenn kaum einer darüber spricht.

Man spricht offen über männliche Potenz- und Erektionsstörungen. Die **Sexualität der Frau** ist dabei Nebensache, so als ob die Frau, egal was passiert, immer kann und immer können muss. Die Sexualität der Frau bleibt auch 2017 Jahren nach Jesus Geburt der Sexualität der Männer unterstellt. Es wird alles erdenkliche erdacht, gedacht und erfunden, um die Lust des Mannes und seine Potenz zu steigern, seinen Penis zu stärken, aber für die Frauen wird sehr wenig getan. Die Lust der Frau scheint ein **Tabuthema**. Ob sie Lustprobleme haben können oder nicht, wie man ihre Lust steigern kann, wie man die Klito-

ris und die Vagina zur Lust erziehen kann – all das wissen fast nur Insider oder wird den Frauen überlassen, die wir abwertend „Prostituierte“ nennen. Eine Frau, die sich sehr um ihre Sexualität kümmert und viel wissen und erleben will, wird als Luder dargestellt.

Fakt ist aber, dass Frauen auch **Potenz** und **Erektionen** haben und sie deswegen stärken können. Sie können ihre Lust steigern. Das bedeutet auch, dass sie Erektions- und Potenzprobleme haben können, die nicht nur mit ihrer Stimmung zu tun haben, wie oft propagiert wird, sondern tatsächlich mit der körperlichen Unfähigkeit „einen hoch zu kriegen“ auch wenn sich das anders äußert als bei Männern.

Frauen können auch sehr viril sein und  
Frauen können genau wie Männer unter  
vorzeitiger Ejakulation leiden.

Dieses Buch soll dazu beitragen, die Sexualität der Frau weiter von gesellschaftlichen **Zwängen** zu befreien, es soll den Frauen zeigen, dass ihre Sexualität wichtig ist und sie das Recht haben, diese genauso wie Männer auszuleben und zu genießen. Sie ha-

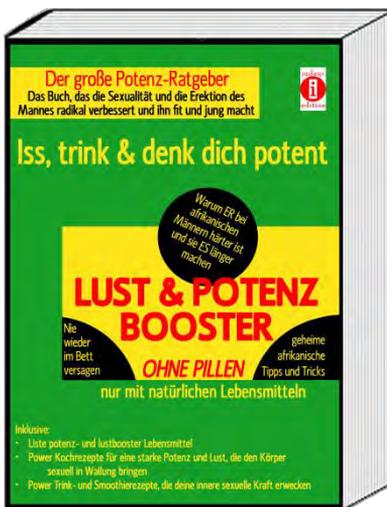
ben das Recht, intensiv, direkt und offen **Lust am Sex** zu haben und Möglichkeiten zu finden, diese zu steigern und stärken, ohne sich zu schämen. Dafür müssen sie die **Verantwortung** für ihre Sexualität zurück erobern und sie nicht mehr nach Männervorstellungen und sozialen Normen gestalten.

Ich habe in meinem Leben Hunderte Sexpartnerinnen fast aller Hautfarben und aus fast allen Kulturen gehabt. Ich habe in meinem Coaching viele Frauen mit Problemen in der Sexualität beraten, ich habe in verschiedenen Umfragen mit vielen Frauen geredet und diskutiert, und zusammen mit meinen Kenntnissen aus Afrika bin ich zu folgender **Schlussfolgerung** gekommen:

Die Lust der Frauen ist größer, intensiver, kraftvoller als die der Männer. Frauen sind viriler und brutaler im Bett, und sie haben mehr Potenzkraft als Männer, vorausgesetzt, die Frau befreit sich von den sozialen Normen, die ihr die passive Rolle zuschreiben. Eine Rolle, die die Männer aus Angst so definiert haben!

## Warum dieses Buch Frauen hilft

Auch habe ich festgestellt, dass viele Frauen nicht nur unter den bekannten **Problemen** der Lustlosigkeit oder unter trockener Scheide leiden, sondern auch unter Potenz- und Erektionsproblemen – wie Männer. Die Annahme, dass Frauen immer möglichst schnell kommen wollen, ist auch eine Erfindung der Männer. Die meisten Frauen, die ich als frei ansehe, wollen nicht früh kommen, und es stört sie, wenn sie zu schnell kommen. Viele Frauen würden gerne zuerst den Sex genießen und den Orgasmus gar nicht so früh erreichen. Sie beklagen sich nur nicht, weil man ihnen in den Kopf gesetzt hat, dass es so sein sollte. Viele Frauen kommen einfach zu früh, wie viele Männer auch, und das macht ihnen Kummer.



Ich habe bereits das männliche Pendant dieses Buches veröffentlicht: **LUST & POTENZ-BOOSTER – Iss, trink & denk dich potent** (indayi edition ISBN 978-3-946551-70-6).

Viele Informationen in diesem **Frauen-Buch** sind die gleichen wie im Männer-Buch. Deswegen wäre es viel einfacher gewesen, zu diesem Thema nur ein einziges Buch für Frau und Mann zu veröffentlichen. Ich habe mich letztlich dagegen entschieden, denn wie immer hätten die meisten Leser den Teil „Frau“ einfach überlesen oder überblättert und es wäre wieder nur um den Mann gegangen. Denn wie bereits erwähnt: wenn man von Potenz und Lust redet, denken viele nur an Männer. Viele Frauen hätten das Buch gar nicht lesen. Sie hätten – wie alle – automatisch gedacht, es geht doch nur um Männer. Indem ich nun ein separates Buch nur für Frauen verfasse, wird auch die Aufmerksamkeit nur der weiblichen Sexualität gewidmet: wer immer – Mann oder Frau – dieses Buch bezieht oder es lesen möchte, tut dies mit dem Wissen, dass es sich hierbei ausschließlich um ein Frauen-Buch handelt und es um Frauenpotenz und weibliche Lust geht.

Ich habe vielen **Männern geholfen**, denen die Ärzte nur Medikamente verschrieben hatten. Mit nur wenigen Wochen meiner Therapie hatten sie wieder eine gesunde Erektion. Sie schafften das allein durch eine Ernährungsumstellung und andere kleine Tipps, die auch du in diesem Buch finden wirst. Das Beste dabei sind die **positiven Nebenwirkungen** der Tipps:

Manche Mischungen — wenn regelmäßig eingenommen — kurbeln die Fettverbrennung an und sind somit hilfreich bei der Gewichtsreduktion, helfen gegen Bluthochdruck, senken den Cholesterinspiegel, helfen gegen die Übersäuerung des Körpers, bekämpfen die Müdigkeit, wirken gegen Halsschmerzen und Erkältungen, stärken das Bindegewebe, sind antibakteriell und antimikrobiell, beugen Thromben, sowie bestimmten Krebsarten vor und vieles mehr.

***Es ist auch kein Zufall, dass diese Krankheiten in Afrika so selten sind!***

Bei jedem Rezept zur Potenzsteigerung sind die positiven Nebenwirkungen aufgelistet.

Die Wundersauce ***Makossa Hot-Rotic*** zum Beispiel kann man direkt in seine neuen Essgewohnheiten einfließen lassen. Diese

potenzwirkende Sauce ist einfach zu lecker, um nur für den Sex benutzt zu werden. Sie ist das bessere Pesto und der gesündere Dip, man kann sie mit Käse, Brot, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch, Fisch usw. genießen. Das schmeckt wahnsinnig gut, stärkt die Potenz und erweckt die Lust bei Frauen und Männern. Diese Sauce ist ein echter „Insider“ Tipp. Diese Sauce sollte nicht mehr auf deiner Speisekarte fehlen!

### ***Wirksam bei Männern und Frauen!***

In meiner Lehre in Afrika sagte man mir, dass Ausmaß und Dauer einer Erektion oder Erregung von den **Blutströmungen** (Zufluss und Abfluss in den Genitalbereich) abhängen. Viele der hier aufgeführten Rezepte führen zu Muskelentspannung im Körper, somit wird das Einströmen von Blut erleichtert. Dadurch wird man stimuliert, erregt und die Erektion wird ermöglicht.

Alles das schaffst du! Nur durch eine andere  
Art dich zu ernähren, ohne Tabletten, ohne  
Pillen, ohne *NEGATIVE NEBENWIRKUNGEN.*

## *Du gewinnst mit diesem Buch*

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Zusammenhang zwischen **Gesundheit, Natur und Lebensmitteln**. Inspiriert von meinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die ich in vielen Lehren gelernt habe, von meinen eigenen Erfahrungen und Experimenten, von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt helfe ich als Ernährungsberater durch mein Coaching Frauen, Männern und Kindern, gesünder zu werden. Um diese tollen Erkenntnisse an mehr Menschen zu bringen und mehr Menschen zu helfen, schreibe ich Bücher.

Wie fast alle meine Bücher, so ist auch dieses fast ein **Selbsterfahrungsbericht**, denn der Autor muss mit gutem Beispiel vorangehen. Ich bin Ende vierzig und fühle mich wie ein 25jähriger, starker Mann und habe noch nie Potenzschwäche, egal in welchen Formen, erlitten. Ich scheine nun „im Alter“ sogar noch viel potenter zu sein als mit 25, alles dank eines gesünderen Lebensstils. Ich lasse mich regelmäßig untersuchen, einfach um zu wissen, wie es bei mir steht und in welchen Bereichen ich mich verbessern sollte. Bei meinem letzten Check war mein Arzt über meine Werte erstaunt. Alles im grünen Bereich. Er meinte ich hätte die Gesundheit eines Mittzwanzigers:

Muskeln und Nervenfunktionen waren hervorragend. Er selbst ist 10 Jahre jünger als ich, sieht aber 5 Jahre älter aus. Dies ist bis jetzt allein durch die **Natur** möglich und **Lebensmittel** sind unsere besten Freunde aus der Natur. Viele Menschen, die ich ganzheitlich berate, konnten die Veränderungen bei sich selbst bewundern.

Du wirst auch erstaunt sein, wie die vorgeschlagene Art der **Ernährungsumstellung** nicht nur viele deiner sexuellen Beschwerden beseitigt, dich gesund macht, dir hilft Gewicht zu verlieren oder es zu halten, ohne viel Sport Muskeln aufzubauen, sondern wie sie auch deine Potenz stärkt und wie intensiv du deine Lust, den Sex und den Orgasmus erlebst.

***Das ist fast magisch.***

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über Stoffe und Lebensmittel für deine **neue Sexualität**. Dies ist nur möglich, weil ich vieles aus **Afrika** mitbringe, neue Lebensmittel mit erstaunlichen Heilkräften, die in Europa noch unbekannt sind.

Dieses Buch ist einfach geschrieben und für jeden leicht zu verstehen; hier findest du viele nützliche und ausführliche Informa-

tionen an einem Ort versammelt. Das Buch ist absichtlich frei von komplizierten Fachwörter und Fachdefinitionen, die sowieso niemand richtig versteht, damit du direkt, ohne viel zu überlegen, handeln kannst und verstehst, was dir guttut.

Ein wichtiger Ratgeber für jede Frau und jeden Mann und vor allem für dich, damit du selbst weitersuchst und verstehst, wie sehr das, was du isst, deine Gesundheit bestimmt. Diese Mischung aus eigener Erfahrung, Wissenschaft und Kenntnissen aus Afrika macht dieses Buch zu einem Wissensschatz für ein gesundes Leben.

Teil A

**Welche Faktoren  
beeinflussen die  
Sexualität der Frau?**

## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

Ich werde hier alle wichtigen **Faktoren**, die eine große Rolle für die Potenz der Frau spielen, besprechen, mich aber in den Erklärungen auf die Faktoren beschränken, die von der **Ernährung** bzw. von Lebensmitteln beeinflusst werden können oder die **psychisch** bedingt sind. Auf medizinische Faktoren (Krankheiten, Medikamenten und Co.) werde ich in diesem Buch nicht näher eingehen, denn ich bin der Meinung, dass sie nur bei einer sehr kleinen Gruppe von Frauen eine Rolle spielen. Meine Erfahrungen zeigen mir, dass die Ernährung und die Lebenseinstellung die größten und wichtigsten Rollen spielen, wenn es darum geht zu klären, warum eine Frau potent oder weniger potent ist.

### A 1. Die Hormone

Die sexuellen Reaktionen einer Frau werden zu einem gewissen Grad von den Hormonen gesteuert.

Es gibt viele Hormone, die den Körper einer Frau beeinflussen, aber um die Sache zu vereinfachen, werde ich mich hier nur auf die zwei wichtigste Hormone beschränken: **Östrogen** und **Testosteron**.

Als **biochemische Botenstoffe** sind sie unter anderem für die Steuerung der sexuellen Lust mitverantwortlich. Ich will hier kein medizinisches Buch schreiben, sondern nur zeigen, wie die Lust der Frau beeinflusst wird, und wie man auf diese Prozesse wiederum Einfluss nehmen kann.

Testosteron und Östrogen sind chemisch sehr ähnlich aufgebaut und befinden sich beide im Blut, sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper. Nur die unterschiedlichen Konzentrationen lassen sich geschlechtsspezifisch einordnen: mehr Testosteron bei den Männern, mehr Östrogen bei den Frauen.

## A 1.1 Das Östrogen

### Was ist Östrogen?

Östrogene sind weibliche **Geschlechtshormone**, die wichtigsten Sexualhormone der Frau. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken und im Gelbkörper, zu einem geringen Anteil auch in der Nebennierenrinde, produziert. Männer produzieren sie im Hoden. Ein kleiner Teil entsteht auch im Fettgewebe durch die Umwandlung von Testosteron in Östrogene.

## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

Östrogene wirken nicht nur in den Geschlechtsorganen. Sie haben auch einen wichtigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, den Fett- und Zuckerstoffwechsel, die Haut, die Lunge, den Knochenstoffwechsel, den Darm, die Laune, den Geist usw.

## Die Funktionen von Östrogenen bei der Frau

Östrogene spielen im weiblichen Zyklus und bei der Fruchtbarkeit eine sehr wichtige Rolle. Sie steuern die **Fruchtbarkeit**. Sie fördern die Reifung einer befruchtungsfähigen Eizelle, das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut und erhalten ihre Feuchtigkeit aufrecht, und sie fördern die Ausbildung der weiblichen Geschlechtsorgane.

Sie sind verantwortlich für die **geschlechtsspezifischen**, weiblichen **Merkmale** (schmalere Schultern; breitere Hüften; dickerer und breiterer Hintern; Busen; Fetteinlagerungen am Po, an der Hüfte, an den Beinen; zartere Haut; weichere Stimme und Mimik; weibliche Bewegungen; typisch weibliche Gefühle, Emotionen und Verhaltensweisen; intensiveres Bauchgefühl und Intuition; mütterlicher Instinkt usw.).



## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

Östrogene erfüllen aber im ganzen Körper wichtige **Aufgaben**:

- ♀ Sie sind wichtig für den normalen Verlauf einer Schwangerschaft.
- ♀ Sie stimulieren das Immunsystem.
- ♀ Sie beeinflussen die Zellaktivitäten.
- ♀ Sie erhöhen im Hirn die Sensibilität für das Hören.
- ♀ Sie stärken die Knochen.
- ♀ Sie wirken als Radikalfänger.
- ♀ Sie senken den Blutdruck.
- ♀ Sie schützen die Gesundheit der Blutgefäße.
- ♀ Sie beeinflussen das Wachstum von Nervenzellen, die Herzfunktionen, die Stabilität des Bindegewebes sowie den Zucker- und Fettstoffwechsel positiv.
- ♀ Sie machen die Haut schön und helfen ihr Flüssigkeit zu speichern.
- ♀ Sie steuern die Haarproduktion und die Haarstruktur.

Am höchsten ist der **Östrogen-Spiegel** beim Eisprung, den niedrigsten Spiegel hat die Frau während der Menstruation.

## Östrogenmangel und die Folgen

Man spricht von Östrogenmangel, wenn die Östrogenkonzentration im Blut sehr niedrig ist. Ein Östrogenmangel kann aus unterschiedlichen Gründen entstehen.

Werden die **Eierstöcke** in ihrer Funktion eingeschränkt, so produzieren sie zu wenig oder gar kein Östrogen. Das ist beim Alterungsprozess der Fall, in den Wechseljahren. Diese Art von Östrogenmangel kann der Körper gut verkraften, wenn die Ernährung angepasst ist. Entgegen den Behauptungen vieler Mediziner ist hier keine Therapie nötig, außer man möchte Medikamente verkaufen. Eine Ernährungsumstellung allein kann sehr gut helfen.

**Krankheiten**, die einen Östrogenmangel verursachen können:

- ♀ Eine Gelbkörperhormonschwäche
- ♀ Antibabypille (hormonelle Verhütung )
- ♀ Schlechte Ernährung, Mangelernährung, Unterernährung, Magersucht
- ♀ Schlechter Lebensstil
- ♀ Extremer Hochleistungssport
- ♀ Fehlfunktion endokriner Drüsen, z.B. bei Nebenniereninsuffizienz

## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

Östrogenmangel bedeutet nicht, dass die Frau keine Lust oder weniger Libido hat. Ich habe Kundinnen mit ärztlich nachgewiesenem Östrogenmangel gehabt, die aber **große Lust** spürten, auch wenn die Sexualität eingeschränkt war, zum Beispiel wegen Trockenheit der Scheide. Auch viele Extremsportlerinnen, die nachweislich weniger Östrogen produzieren und dafür mehr Testosteron, sind sexuell leicht erregbar und masturbieren oft.

Ein Östrogenmangel kann zu einigen **Beschwerden** führen:

### ***Unfruchtbarkeit***

Ein fortlaufender Östrogenmangel kann die Beschaffenheit des Schleims im Gebärmutterhals so verändern, dass eine Befruchtung erschwert oder gar unmöglich wird, da der Schleim dickflüssiger und für Spermien nahezu undurchdringlich wird.

### ***Trockenheit der Scheide***

Was zu schmerzhaftem Sex führen kann.

### ***Weitere Folgen können sein:***

- ♀ Augentrockenheit
- ♀ depressive Verstimmungen
- ♀ erhöhte Blutfettwerte

- ♀ Falten
- ♀ Haarausfall
- ♀ Harndrang und häufiges Wasserlassen
- ♀ Haut- und Haarprobleme
- ♀ Herzrhythmusstörungen
- ♀ Hitzewallungen
- ♀ Infektionen von Scheide und Harnwegen
- ♀ Inkontinenz
- ♀ Juckreiz
- ♀ Konzentrationsprobleme
- ♀ Muskel- und Gelenkschmerzen
- ♀ Nervosität
- ♀ Osteoporose
- ♀ Reizbarkeit
- ♀ Schlafprobleme
- ♀ Schlafstörungen
- ♀ Schweißausbrüche
- ♀ trockene Augen und Haare
- ♀ trockene Schleimhäute
- ♀ vermehrter Ausfluss aus der Scheide
- ♀ Zyklusstörungen

## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

Eine weitere Folge des Östrogenmangels ist die sogenannte *Pu-  
bertas tarda*. In diesem Fall wird die **sexuelle Reife** eines  
Mädchens durch den Östrogenmangel verzögert. Es bekommt  
im Vergleich zu anderen Mädchen seine erste Periode viel später  
und die Reifung der weiblichen Geschlechtsmerkmale setzt ver-  
spätet ein. Dies geschieht zum Beispiel bei Mädchen, die viel  
Sport treiben, die magersüchtig sind oder sehr früh harte Diäten  
machen.

## Östrogendominanz und die negativen Folgen

Wir leben in einer Welt voller Östrogene, die man fast überall  
antrifft. Deswegen ist es sehr leicht einen Überschuss an Östro-  
gen im Körper zu haben. Die Ursachen einer Östrogendominanz  
sind zahlreich und von Frau zu Frau unterschiedlich. Sie können  
in Kombination auftreten und sich gegenseitig verstärken.

Diese **Ursachen** können sein:

- ♀ Wechseljahrbehandlung mit Hormonpräparaten
- ♀ Östrogenhaltige Lebensmittel
- ♀ Antibabypille
- ♀ Vitamin D- bzw. Sonnenmangel

- ♀ Sportmangel und Übergewicht
- ♀ Chronische Überlastung, Stress
- ♀ Eierstockschäden
- ♀ Genetische Faktoren
- ♀ Medikamente
- ♀ Umweltgifte wie Pestizide, Abgas, Smog, Baumaterialien
- ♀ Vitamin- und Mineralien-Mangel

Die Folgen einer Östrogendominanz sind ebenso zahlreich wie die Ursachen und auch von Frau zu Frau unterschiedlich. Einige dieser Folgen treten genauso bei Östrogenmangel auf (s.o.), was zeigt, dass die richtige Balance entscheidend ist und ein gestörtes Hormongleichgewicht den Körper immer belastet.

Einige dieser **Folgen** sind:

- ♀ Verminderung der Libido, wegen Verringerung der Testosteronkonzentration
- ♀ Erektionsstörungen
- ♀ Orgasmus weniger intensiv
- ♀ Stoffwechsel-Störungen
- ♀ Schwindelanfälle
- ♀ Übergewicht

## Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?

- ♀ Kopfschmerzen und Migräne
- ♀ Menstruationsbeschwerden, lange und starke Menstruationsblutungen
- ♀ Reizbarkeit, niedrige Frustrationsgrenze
- ♀ Schlaflosigkeit
- ♀ Schläftheit (Muskeln und Psyche)
- ♀ Stimmungsschwankungen und depressive Stimmung
- ♀ Körpereigenes Kortison wird außer Kraft gesetzt
- ♀ Trockene Schleimhäute
- ♀ Wassereinlagerungen
- ♀ Vermehrte Speicherung von Salz
- ♀ Reduzierung des Sauerstoffspiegels in allen Zellen
- ♀ Geschwollene Füße
- ♀ Krebs: Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs
- ♀ Verschlechterung der Blutzuckerwerte
- ♀ Erhöhte Blutgerinnung
- ♀ Schwindelanfälle
- ♀ Herzklopfen
- ♀ Trockene Haut
- ♀ Haarverlust
- ♀ Haare und Schamhaare werden schnell grau
- ♀ Gelenkschmerzen

- ♀ Schweiß- und Körpergestank
- ♀ Vermehrtes Schwitzen, besonders nachts
- ♀ Kommt schnell aus dem Takt z.B. beim Treppensteigen
- ♀ Vermehrt Durchfall, abwechselnd mit Verstopfung
- ♀ Uvm.

Nicht jede Frau zeigt bei Östrogendominanz alle diese Symptome. Manche haben viele, andere einige, wieder andere nur ein paar davon.

## A 1.2 Testosteron ist das Lusthormon schlechthin

### Was ist Testosteron?

Testosteron das wichtigste **Lusthormon** bei Männern und Frauen, zuständig für die Libido und auch die „Erektion“. Es ist ein Sexualhormon, das bei Frauen und Männern in verschiedener Konzentration vorkommt.

Der Vorläufer des Testosterons sind die **Gestagene** (21 C-Atome) bzw. DHEA. Das Testosteron wird unter dem Einfluss des LH bei Männern in den Hoden hergestellt und bei Frauen in

**Teil B**

**WELCHE THERAPIE BRINGT  
DIE LUST ZURÜCK?**

**Testosteron-Booster**

**Iss und trink dich potent mit  
Lebensmitteln**

## B 3.13 Potenzbooster: Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften

Viele dieser Lebensmittel sind in **Asia- und Afroschops** zu bekommen, die es in fast allen Städten gibt. Sonst kann man alles auch online bestellen.



### B 3.13.1 Bitacola (Kolanuss): natürliches Viagra aus Afrika für die Frau

**Das** pflanzliche Aufputzmittel. Dschungel-Power, auch in Europa als Pulver erhältlich!

## *Die Nummer 1, DER ANLASSER*

Die Kolanuss mit ihrem bitteren Geschmack ist ein wichtiges **Genuss-Potenzmittel** Afrikas. Man kann sie so essen oder aus Pulver Tees und Getränke machen. Sie macht wach, erregt, ausdauernd, potent, baut Muskeln auf und zersetzt Fett und Kilos regelrecht. In Kamerun nennt man sie „Anlasser“.

Früher nutzten nur Frauen die Nuss, um ihre Lust und Potenz zu steigern. Viel später entdeckten Männer ihre tolle Wirkung auch für sich und konnten nicht mehr davon lassen.

Die Kolanuss kann man auch als **Kaffeersatz** nehmen. Sie wirkt stimulierend, regt sofort den Stoffwechsel an und hemmt den Hunger. Morgens eine Tasse Tee daraus macht dich für den Tag fit. In Kamerun habe ich manchmal den ganzen Tag nichts

gegessen, wegen der Bitacola, einer bestimmten Art von Kolanuss. Ich hatte einfach keinen Hunger. Ich nahm alle zwei Stunden eine Nuss in meinem Mund und das reichte vollkommen aus. Ich kenne kein anderes Lebensmittel, das das Hungergefühl so hemmt wie die Kolanuss.

Kolanuss-Pulver kannst du auch als Gewürz nehmen. Zum Beispiel bei der Eigenherstellung von Bratwurst (aus magerem Fleisch). Benutze Kolanuss und Ingwer als Gewürze und deine Bratwurst wird zu einem Power-Lust-und-Potenz-Snack.

*Du wirst erstaunt sein, was dieses Pulver  
mit dir macht!*

Dieses Mittel wurde in Kamerun dem Brautpaar traditionell zur **Hochzeit** geschenkt, um damit zu sagen: „Jetzt seid sexuell aktiv!“ Früher war es ein luststeigerndes Potenzmittel exklusiv für Frauen. Diese Nuss ist ein **stark erregendes Mittel**, wirkt stimulierend und kann ein bestimmtes „High“ erzeugen. Der Penis ist steifer und der Mann kann länger. Die Nuss macht Frauen feuchter und sie können schneller einen intensiven Orgasmus erleben. Sie wird benutzt um Eierstockzysten, Myome, entzündliche Erkrankungen oder Verstopfung des Eierleiters,

schmerzhafte Menstruation und trockene Vagina zu behandeln. Außerdem ist die Nuss ein sehr guter **Fettverbrenner** und hilft beim Muskelaufbau. Sie hilft auch gegen Müdigkeit, stärkt die Konzentration und die mentalen und physischen Fähigkeiten. Die allgemeine Ausdauer nimmt zu. Bitacola reduziert das Hungergefühl. Da die Kolanuss Energie aus den Reserven des Körpers zieht, kann sie auch als Zusatz für Diäten und beim Sporttreiben zum Abnehmen verwendet werden. Das Beste dabei ist, dass es Fett gerade an den Problemstellen verbrennt, wie an Hüfte, Bauch, Po, Oberschenkel. Bitacola ist außerdem ein hervorragendes Mittel für die Darmreinigung. Sie unterstützt die Entgiftung und Entschlackung des Körpers und hilft außerdem gegen seelische Störungen und Depressionen. Die Kolanuss ist



besonders wirksam bei Potenzschwierigkeiten, die durch seelischen Druck entstanden sind.

Diese Nuss ist bitter, stark basisch, und wird als Ganzes oder als Pulver verkauft. Die



## B 7.1.10 Lachs mit Gemüse

### **Zutaten:**

- 🍷 200g Reis
- 🍷 1kg Brokkoli
- 🍷 Karotten
- 🍷 Schnittlauch
- 🍷 Steinpilze oder Tofu
- 🍷 Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch
- 🍷 Lachs



### **Zubereitung:**

Reis kochen

Lachs braten

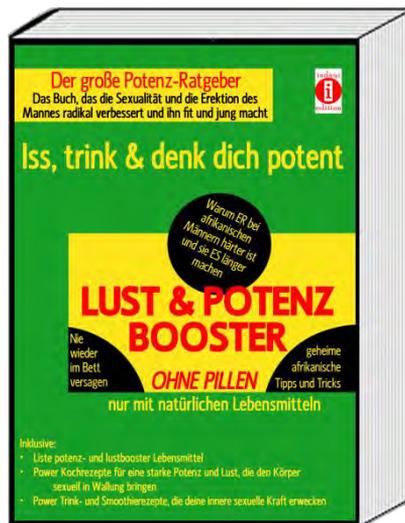
Öl in eine große Pfanne oder in einen großen Topf tun. Die Ölmenge hängt von dir ab. Ich nehme immer ordentlich Öl. Dazu dann die grob geschnittene Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch geben. Ein bisschen mit Salz würzen. Kurz anbraten, dann kommen zuerst die Karotten, als nächstes der Brokkoli und die Pilze oder der Tofu und gegen Ende der Schnittlauch und die Habanero.

### **B 7.1.11      Gebratener Grünkohl**

Man kann Grünkohl genauso braten, wie den Spinat aus dem ersten Rezept. Es schmeckt sehr gut zu allem.

Vorher Grünkohl kochen und entwässern (ausdrücken).

## Weitere Bücher des Autors bei indayi edition (Auszug)





# Weitere Bücher von indayi edition (Auszug)













