Hilfsmaßnahmen für die Geschlechtsorgane (s. auch Sexualität):

Vitamin E:
Vitamin E ist wichtig für die Entwicklung der Geschlechtsorgane und die Fruchtbarkeit. Bei einem Mangel kann es zu einer Schrumpfung und Schwächung der Geschlechtsorgane und Fruchtbarkeitsstörungen kommen.[1]

Zink:
Im Körper ist Zink u.a. besonders in den Geschlechtsorganen zu finden.[2]

Zink:
Zink ist für die männlichen Geschlechtsorgane sehr wichtig und dort auch in hoher Konzentration vorhanden. Zink befindet ich in Austern, Getreide und Hülsenfrüchten, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten jedoch Stoffe, die das Zink einschließen und im Körper auch nicht freigeben. Die Folge: Das mit diesen Nahrungsmitteln aufgenommene Zink verläßt den Körper wieder und wird zusammen mit diesen Begleitstoffen ausgeschieden. Daher sollte man zinkhaltige Nahrungsergänzungsmittel auch nicht unbedingt mit Vollwertkost zusammen (z.B. Müsli) einnehmen. Auch der Alkohol hemmt die Aufnahme von Zink und begünstigt einen Mangel. Wer viel Limonaden und Colagetränke konsumiert, hat ebenfalls ein Problem mit der Zinkversorgung, denn die darin enthaltenen Phosphate verdrängen das Zink bei der Verdauung und mindern die Zinkaufnahme über den Darm. Wenn man Zink mit Käse oder Milchprodukten aufnimmt, wird das Zink gut verwertet. Für gewöhnlich muß der tägliche Zinkbedarf von 7 Milligramm (Frauen) bzw. 10 Milligramm (Männer) anderweitig gedeckt werden.[3]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. Über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen und im Gehirn ab und schädigen u.a. Leber, Nieren und unser Immunsystem. Ebenso können die Gifte aber auch in die Geschlechtsorgane gelangen und dort die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.[4]

Polyphenole:
Die mächtigen Polyphenole, zu denen adstringierende Stoffe wie die Tannine gehören, können Viren ausschalten. In den siebziger Jahren fiel zwei Virologen, die im Auftrag der kanadischen Regierung arbeiteten, auf, dass ein Virus, das mit Erdbeerextrakt in Berührung kam, gelähmt wurde und nicht mehr fähig war, sich wie üblich zu verhalten, d.h. es konnte eine gesunde Zellwand nicht mehr durchbrechen, seine DNS nicht in den Zellkern einführen und damit die lebenswichtige genetische Maschinerie darauf programmieren, eine große Anzahl neuer Viren zum Angriff auf den Organismus zu produzieren. mit dem Gedanken an die sich hier ergebende großartige Möglichkeit, Vireninfektionen mit bestimmten Nahrungsmitteln unter Kontrolle zu bekommen, machten sich Dr. Konowalchuck uns Speirs daran, verschiedene Obstextrakte gegen alltägliche infektionserregende Viren auszuprobieren. Sie züchteten eine Reihe von Viren in Kunststoffschüsseln und stellten dann eine Obstsalat-Einkaufsliste als Futter für die Viren zusammen: ein Pfund Heidelbeeren, 1,5 Pfund frische Erdbeeren, 2 große Packungen ungesüßter Tiefkühlbeeren von verschiedenen Herstellern und je ein halbes bis ein Pfund Pfirsiche, Pflaumen, Holzäpfel, Wildpreiselbeeren und Himbeeren. Nach etlichen chemischen Reinigungsprozessen hatten die kanadischen Wissenschaftler schließlich mehrere Behälter mit verschiedenfarbigen flüssigen Obstextrakten parat, die sie dann in unterschiedlichen Mengen in die Reagenzgläser gaben, wo die Viren in Zellgewebskulturen warteten. Nach 24 Stunden wurden die Obst-Viren-Mischungen inspiziert. Nur wenige Viren hatten überlebt. Dr. Konuwalchuk stellte die Theorie auf, dass die chemischen Stoffe im Obst eine Art biochemische Sperre um die Viren herum aufbauten, die es verhinderte, dass die Erreger die Zellmembranen in den Gewebskulturen durchbrachten. Weil sie nicht mehr die Macht hatten, in die Zellen vorzustoßen, gingen die Viren in großer Zahl zugrunde.

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187

Erstaunlicherweise wirkte jeder Obstextrakt gegen die Viren. Obwohl höhere Konzentrationen von Obstextrakt am wirkungsvollsten waren, erwiesen sich sogar niedrigere Dosen als wirksam.
Buchstäblich keiner der Polioviren (weniger als 1 Prozent) überlebte, nachdem die Erreger 24 Stunden lang im Reagenzglas mit dem ***Extrakt von Heidelbeeren, Trauben, Pflaumen, Granatäpfeln, Himbeeren oder Erdbeeren konfrontiert worden waren.*** Selbst wenn der Extrakt im Verhältnis 10:1 verdünnt wurde, waren so gut wie alle Viren lahmgelegt. Am wenigsten wirksam waren Pfirsiche, und doch neutralisierte selbst verdünntes Pfirsichextrakt noch etwa 80 Prozent der Polioviren. Die Forscher schlossen daraus, dass die virenbekämpfenden Komponenten in verschiedenen Früchten und Pflanzen möglicherweise sowohl die Viren als auch die Gastzellen beeinflussen und dadurch Infektionen verhüten. Ermutigt durch die Ergebnisse testeten die forscher daraufhin Äpfel, Trauben, Wein und neun handelsübliche Säfte und Getränke, direkt von den Regalen der Supermärkte bezogen. ***Frisch ausgepreßter Apfelsaft, handelsüblicher Traubensaft und Wein und Tee erwiesen sich gleichermaßen als außerordentlich wirksam gegen Viren***. Die Forscher bemühten sich, die aktiven, virenbekämpfenden Stoffe in den Obstsorten zu identifizieren. Bei Äpfeln und Trauben waren sie z.B. sicher, dass die Wirkstoffe in der Schale und im Fruchtfleisch saßen. sie testeten reine Auszüge von Ascorbinsäure, Chlorogensäure, Gallussäure, Vanillinsäure oder Tannin (der Gerbsäure, durch die Tee und Wein adstringierend wirken) – lauter Phenole. ***Die Tanninsäure war ein besonders rabiater Feind der Viren. Es gibt nach Dr. Konowalchuk keinen Zweifel daran, dass die Tannine Virenpartikel einhüllen und neutralisieren. Irgendwie dränge sich das Tannin zwischen das Virus und die Zelloberfläche, so dass das Virus nicht in die Zelle eindringen kann, weshalb die Viren absterben.***
Die kanadischen Forscher waren sich sicher, dass der ***wichtigste Wirkstoff gegen Viren in Traubensaft ie Polyphenole waren, darunter das Tannin, und vermuteten,*** das gelte auch für Apfelsaft und Tee. Sie hatten reines Traubentannin aus Bordeaux getestet und festgestellt, ***dass es mehrere Virenarten bekämpfte. Rotweine sind reich an Tanninen.*** Obwohl auch Weißweine in einem gewissen Maß gegen Viren wirken, waren Rotweine viel wirksamer. Dr. Konowalchuk stellte fest***, dass italienische Rotweine mehr Tannine enthielten als französische oder kanadische Weine.*** Er analysierte Trauben, aus denen in Italien Wein hergestellt wird und entdeckte, dass Rotwein die Viren sogar noch wirkungsvoller bekämpfte als Traubensaft. Dr. Konuwalchuk war fasziniert von der Fähigkeit der Tannins, ***den Herpes- simplex- Virus abzuwehren.*** Als er eines Tages eines Bläschenausschlag hatte, trug er etwas gefriergetrocknetes Rotweinextrakt auf, wie er bei den Forschungsarbeiten verwendet wurde (nach seiner Auskunft enthält der klebrige Rückstand , der übrig bleibt, wenn etwas Wein verdunstet ist, ***ebenfalls konzentrierte Tannine***). Dr. Konowalchuk: „Der Schmerz war sofort verschwunden. Die Schwellung ging zurück; es bildete sich keine Kruste. Und damit war es ausgestanden.“ Dr. Konowalchuk glaubt, dem Weinextrakt sei es außerdem gelungen, die aufgesprungene Haut der Bläschen zu durchdringen, das Virus zu erreichen und außer Gefecht zu setzen, genau wie er es in den Reagenzgläsern beobachtet hatte. Da laut Dr. Konowalchuk Viren derselben Familie häufig ähnlich reagieren, ***wollte er den Weinextrakt auch am Herpesvirus Typ 2 erproben, demjenigen, der mit Geschlechtskrankheiten in Verbindung steht. Er hatte sogar mit einem Gynäkologen vereinbart, an freiwillig kooperierenden Patienten mit Herpes einen Test durchzuführen, um herauszufinden, ob die konzentrierten Tannine zur Behandlung tauglich waren. Doch die Mittel wurden gestrichen***.[5]

Kokoswasser:
Auch im Urogenitaltrakt wirkt Kokoswasser keimtötend.[6]

Ätherische Öle als Viren-Killer: H-Balm:
Mit mehreren ätherischen Ölen arbeitet die Firma Forces of Nature bei der Bekämpfung der Herpes-Simplex-Viren. Ihren H-Balm verkauft die Firma in den USA in Apotheken und Drugstores. In Europa bekommt man ihn übers Internet.
Die Ölmischungen sind aus zertifizierten, organischen, antiviralen ätherischen Ölen zusammengesetzt. Sie enthalten Öle aus Melisse, Geranium, Citronelle, Teebaum, Ceylon- Zimtbaum und anderen Pflanzen, deren Wirkung gegen Herpes-Viren durch medizinische Tests nachgewiesen sind. Solche Pflanzenextrakte können verhindern, dass die Herpes-Viren sich an gesunde Zellen anlagern und in sie eindringen. Deshalb sind die Öle besonders wirksam, wenn sie während eines Herpes-Ausbruchs immer wieder aufgetragen werden, am besten schon bevor die eigentliche Bläschenbildung beginnt.

---

[5] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 154-159
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178

Der Herpes-Balsam wird in verschiedenen Wirkstoff-Konzentrationen angeboten, für den täglichen Gebrauch und im vorbeugenden Einsatz oder für die akute Situation, wenn schnelle Abhilfe Not tut.
Wer unter Genitalherpes leidet, kann eine dieser Herpes-Balsam-Mischungen sogar während der Geschlechtsverkehrs nutzen. Dadurch können „genitale Irritationen und Infektionen wesentlich reduziert" werden.
Die Universität Maryland hat die organische Öle in H- Balm untersucht und festgestellt, dass sie „alle getesteten Viren inaktivierten" bzw. direkt zerstörten. Es konnte auch nachgewiesen werden, dass sich bei einer Dauerbehandlung die Viren nicht mehr vermehrten.[7]

Kokosnussöl:
Auch beim Lippen- und Genitalherpes zerstören die MCFs den Mantel aus Lipiden, mit dem sich der Virus umgeben hat, und töten es auf diese Weise.[8]

Johanniskrautöl:
Hilfreich bei Herpes kann auch Johanneskrautöl sein. Einmal zum Auftragen auf die Bläschen, aber auch innerlich. In einer Studie an der Universität Sophia stellte man fest, dass Johanniskraut-Tabletten, über mehrere Wochen eingenommen, die Zahl der Herpes-Schübe deutlich verringerte. Bei einem akuten Schub wurde die Johanneskraut-Dosis verdoppelt. Dies führte zu einem deutlich milderen Verlauf. Getestet wurde diese Wirkung bei Lippenherpes und *Genitalherpes.*[9]

Rosmarin:
Rosmarin hat eine Wirkung auf die weiblichen Geschlechtsorgane, die in ihrer Durchblutung gefördert werden, so dass es dadurch zu einer Steigerung der Blutabsonderung während der Regel kommt.[10]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft" als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder" erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[11]

Borverbindungen:
Bekannt ist, dass Borverbindungen Hydroylgruppen liefern. Diese werden für die Bildung von Steroidhormonen benötigt, beispielsweise für Östrogen und Testosteron. Bor könnte diese Hormone auch vor dem Abbau im Stoffwechsel schützen. Borverbindungen können auch in der Nahrung eingesetzt werden bei radioaktiver Verstrahlung des Körpers. Bor befindet sich im grünen Blattgemüse, Löwenzahn, Mohn, Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen, Mandeln, Datteln, Rosinen und im Obst.[12]

Kokoswasser:
Auch im Urogenitaltrakt wirkt Kokoswasser keimtötend.[13]

Achtung: Erbsen sind reich an empfängnisverhütenden Stoffen:
In der Volksmedizin wird die Erbse v.a. als Mittel gegen die Fruchtbarkeit gerühmt. 1949 machte sich der indische Wissenschaftler Dr. S. N.Sanyal vom bakteriologischen Institut in Kalkutta den Nachweis seiner Überzeugung zur Lebensaufgabe, dass der durchschnittlich hohe Verzehr von Erbsen tatsächlich den Bevölkerungszuwachs in Tibet eingedämmt habe. Sein Ziel bestand darin, den empfängnisverhütenden Stoff

---

[7] Bi 2010, S. 48
[8] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 174
[9] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[10] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 475
[11] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[12] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in:Waerland, Dez. 2011. S. 26
[13] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178

in Erbsen zu identifizieren und in ein fruchtbarkeitssenkendes Medikament zum Einsatz in Indien und auch in der übrigen Welt umzuwandeln. Fast wäre ihm das auch gelungen. Über Jahre hinweg gehörte es zu den Prioritäten der indischen Regierung, das erstaunliche empfängnisverhütende Geheimnis der Erbse zu isolieren. Schon 1953 hatte ein indischer Professor festgestellt, dass sowohl männliche als auch weibliche Versuchsratten, die nur „Martar"-Erbsen- fraßen, steril waren. Wenn Erbsen 20 Prozent des Futters ausmachten, fielen die Würfe kleiner aus; wenn es 30 % waren, kam es gar nicht erst zum Nachwuchs. Dr. Sanyal gelang es, den empfängnisverhütenden Stoff in der Erbse zu identifizieren, das M-Xylohydrochinon. Er synthetisierte es, konzentrierte es in Kapseln und gab es Frauen, ihre Schwangerschaftsrate sank um 50 bis 60 Prozent. Wenn Männer die Kapsel mit dem die Fruchtbarkeit dämpfenden Erbsenstoff nahmen, verringerte sich ihre Spermamenge um di Hälfte. Die Erbsensubstanz kam auf irgendeine Weise den Fruchtbarkeitshormonenen Progesteron und Östrogen in die Quere. Dr. Sanyals Tests bei Menchen „bestätigten eindeutig die empfängnisverhütenden Eigenschaften des Öls von Pisum sativum (der Erbse) bei oraler Einnahme" meint auch Dr. Norman Farnsworth von der Iniversity of Illionis, ein führender Experte auf dem Gebiet empfängnisverhütender Medikamente. Aber wie er hinzufügt, gelang es den Erbsenstoffen nie, sich einen Platz unter den Empfängnisverhütungsmitteln zu erobern, weil ihre Wirkung nicht an die anderen Pharmazeutika heranreichte, nämlich an die Pille.[14]

Ananas:

Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die ***Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert***, Menstruationsschmerzen und Wechseljahresbeschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft" als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder" erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[15]

Warnung: Paracetamol - Veränderungen konnten noch im Erwachsenenalter festgestellt werden

Ein reduzierter Testosteronspiegel führt dazu, dass männliche Eigenschaften sich nicht so entwickeln, wie sie es eigentlich sollten, sagen die Forscher. ***Wenn die Versuchstiere Paracetamol im fetalen Stadium ausgesetzt waren, konnten sie nicht auf die gleiche Weise kopulieren, wie die Gruppe von Kontrolltieren.*** Die sogenannte ***männliche Programmierung war während der fetalen Entwicklung nicht ordnungsgemäß etabliert worden, was auch noch später im Erwachsenenalter bei den Tieren beobachtet werden konnte,*** fügen die Autoren in einer Pressemitteilung hinzu.[16]

Astaxanthin – vegane Fassung:

Zahlreiche weitere positive Wirkungen für Astaxanthin sind in Studien beschrieben, darunter die Vorbeugung von UV-Schäden am Auge, eine schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training, eine erhöhte Widerstandskraft der Haut gegenüber Schäden durch UV-Licht, ***eine verbesserte Spermien-Qualität*** und eine umfangreichere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen.[17]

---

[14] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 245-247

[15] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

[16] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/paracetamol-waehrend-der-schwangerschaft-verweiblicht-den-nachwuchs-20170623281918

[17] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.