

# Wieder GLÜCKLICH ZUSAMMEN

*Dem Gesetz  
der Anziehung  
sei Dank!*



BENNO SCHMID-WILHELM

# Orientierungsbonus

## *Das Potenzgeheimnis Dschingis Khans*

Dschingis Khan<sup>1</sup> (wahrscheinlich circa 1155 bis 1227) war nicht nur ein bekannter Eroberer von zahlreichen Gebieten in Mittelasien und Nordchina, sondern auch ein äußerst potenter Mann.

Er hatte sechs offizielle Gattinnen, und heiratete darüber hinaus hunderte weiterer Frauen (hauptsächlich Töchter ausländischer Herrscher). Seine Nachkommenschaft geht in die Tausende.

Dies nur als geschichtliche Randbemerkung.

Was uns hier interessiert, ist, wie dieser Mann bis ins hohe Alter seine sexuelle Potenz bewahrte.

Seinen Tagebuchaufzeichnungen sind folgende fünf Punkte zu entnehmen:

### **1. Sein Körper war praktisch giftstofffrei.**

Damals gab es natürlich noch keine Fertiggerichte. Insektenschutzmittel waren ebenfalls unbekannt, und den Tieren wurden keine Wachstumshormone gespritzt.

Die Wasserquellen war nicht kontaminiert, es wurde kein Alkohol getrunken, weil es einen solchen noch nicht gab. Zigaretten gab es ebenfalls nicht.

Und es gab keinen Kunststoff (Plastik).

<sup>1</sup> Mongolischer Herrschertitel

„Was hat denn Plastik mit meiner Potenz zu tun?“

Sehr viel sogar!

Männer und Frauen in den mittleren Jahren, welche hohen Dosierungen von chemischen Substanzen, wie sie in Kunststoffen enthalten sind, ausgesetzt sind, weisen **niedrigere Testosteronspiegel** auf. (Testosteron ist das männliche Geschlechtshormon).

Solchen chemischen Verbindungen - den so genannten „Phthalaten“) sind wir permanent ausgesetzt. Phthalate sind Weichmacher, die mittlerweile in vielen Bedarfsartikeln wie Kosmetik, Wasserflaschen, Duschvorhängen, Plastik-Kleiderbügel, Shampoos, Waschmittel, Medikamenten oder Spielzeug verwendet werden. Sie können eingeatmet, oral aufgenommen oder auch über die Haut direkt ins Blut gelangen.

Die Auswirkungen auf die Gesundheit im Allgemeinen, aber gerade auch auf die männliche Potenz, ist erschreckend.

Der moderne Mann wird dadurch schlaffer, langsamer und schwächer, als der durchschnittliche Mann zu Zeiten Dschingis Khans.

Daraus folgt:

- Meiden Sie nach Möglichkeit Plastik.  
Trinken Sie nicht aus Plastikflaschen!
- Meiden Sie Fertiggerichte!
- » Nehmen Sie Obst und frisches Gemüse zu sich!
- » Trinken Sie ausschließlich Wasser!

Kein Alkohol

Kein Koffein

Keine zuckerhaltigen Limonaden

Keine Milch!

(Dschingis Khan scheint sogar noch artgerechter vorgegangen zu sein = Paleodiät).

Die Paleodiät (auch: Steinzeiterernährung) basiert auf viel Gemüse, hochwertigen Tierprodukten, Fisch, Obst, kein Getreide, keine Hülsenfrüchte.

Dschingis Khan hielt sich von den Gelagen seiner Krieger fern, und blieb lieber bei Obst und Gemüse.

## **2. Er vermied unnötigen Stress**

Dschingis Khan meditierte regelmäßig. Jeden Morgen, und darüber hinaus mindestens zweimal tagsüber, nahm er sich Zeit zum Meditieren, Entspannen und Nachdenken.

Stress ist eine der Hauptursachen für Impotenz.  
Ein wichtiges Gegenmittel ist die Meditation.

(Einschlägige Anleitungen sind auf YouTube zu finden).

## **3. Er hielt Sex für einen unverzichtbaren Teil des Tagesablaufs**

Zwar ist der Penis, genau betrachtet, kein Muskel; er enthält jedoch Muskelfasern und Kapillaren (Haargefäße), die bei Nichtbetätigung erschlaffen.

#### **4. Dschingis Khan war ein Fan von essbaren Muscheln und Schalentieren, vor allem Austern.**

Diese enthalten einen großen Anteil von Zink und Magnesium.

Das sind zwei Mineralen, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind (verantwortlich für über dreihundert biochemische Reaktionen im menschlichen Körper).

Ein weiterer positiver Nebeneffekt dieser beiden Mineralen ist, dass der Körper entgiftet wird, und einen Energieschub erhält.

Ebenfalls zinkhaltig sind ...

- Rindfleisch
- Lamm
- Spinat
- Kürbiskerne
- Nüsse
- Huhn
- Pilze ...

Empfehlenswert sind auch **Avocados**. Diese besitzen einen hohen Fettsäuregehalt und weisen einen hohen Anteil an Vitamin E auf, was der Durchblutung zugutekommt.

**Feigen** sind wegen ihres hohen Kaliumanteils ebenfalls ein Supernahrungsmittel für die Steigerung der sexuellen Potenz.

**Kürbiskerne** sind randvoll mit Nährstoffen, welche die Durchblutung fördern.

### **3. Er experimentierte mit Kräutern und Pflanzen, vor allem Ginseng, um seine Potenz zu erhöhen**

In Dschingis Khans Aufzeichnungen finden sich zahlreiche Hinweise auf Kräuter, Pflanzen und andere Stoffe, welche er täglich einnahm, um mehr Energie, Kraft und geistige Schärfe zu erlangen.

Er glaubte vor allem an die Wirkkraft der Ginsengwurzel. (Das Wort „Ginseng“ kommt vom chinesischen „renshen“ = „Wurzel des Mannes“).

Es gibt unterschiedliche Ginsengtypen. Zwar kommen sie alle von derselben Pflanze, die Anbaubedingungen und Verarbeitungsmethoden sind jedoch unterschiedlich. Am wirksamsten scheint der koreanische rote Ginseng zu sein. Wenn möglich, sollten Sie Ginseng als Rohwurzel beziehen (nicht als Kapseln, und vor allem ohne chemische Zusätze).

Bezweckt wird Dreierlei:

1. Der Körper soll von sämtlichen Toxinen (Giftstoffen) befreit werden.
2. Der Körper soll in jeder Hinsicht besser funktionieren.
3. Der Körper soll mit energiefördernden Mineralien und Nährstoffen versorgt werden.